

## **Klang-Meditation im natour.NAH.zentrum Schillat-Höhle**

### **Mit Achtsamkeit ins neue Jahr – Auftakt der Meditationsreihe**

Hessisch Oldendorf. Das natour.NAH.zentrum Schillat-Höhle eröffnet die Saison 2024 mit einer ganz besonderen Veranstaltungsreihe: einer geführten Klang-Meditation in einzigartiger Atmosphäre. Durch sanfte und harmonische Klangschalenklänge sowie Atemübungen haben Teilnehmende die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Achtsamkeit zu praktizieren und ihre psychische sowie körperliche Gesundheit zu fördern.

Der Meditationsabend am 02. Februar ist in zwei Teile gegliedert: Damit die Teilnehmenden zur Ruhe kommen können, beginnt der Abend mit Atem- und Achtsamkeitsübungen. Diese Übungen sind darauf ausgerichtet, später leicht in den Alltag integriert werden zu können. Anschließend beginnt die geführte Klang-Meditation mit Klangschalen. Ihre harmonischen, obertonreichen wirken beruhigend auf Körper und Geist und können Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit bewirken – ideale Voraussetzung für Entspannung, Regeneration und Vitalisierung.

Die Teilnahme an der Klang-Meditation erfordert keine Vorkenntnisse im Bereich Meditation oder Achtsamkeit. Dennoch ist die Abendveranstaltung auch für Fortgeschrittene geeignet. In der einladenden Atmosphäre der geführten Gedankenreise können sich alle, egal ob bereits vertraut oder erstmalig dabei, wohlfühlen.

Diese Veranstaltung markiert den Auftakt zu einer Reihe weiterer Meditationsabende im April, Juni, August, Oktober und Dezember. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, Tickets und Informationen sind auf [www.schillathoehle.de](http://www.schillathoehle.de) erhältlich.

Der Veranstalter bittet um Beachtung: Aufgrund einer technischen Störung findet die Meditation am 02. Februar nicht im Höhlenkörper, sondern oberirdisch im Wander-Informationszentrum statt.

#### **Pressekontakt**

Zweckverband Touristikzentrum Westliches Weserbergland  
Vanessa Stemmler  
Marktplatz 7  
31737 Rinteln

Tel.: +49 5751 40196-24

E-Mail: [v.stemmler@westliches-weserbergland.de](mailto:v.stemmler@westliches-weserbergland.de)

[www.schillathoehle.de](http://www.schillathoehle.de)

[www.westliches-weserbergland.de](http://www.westliches-weserbergland.de)